Ogólnego zbioru № 190. Warszawa, 26 Lutego 1914 r. Roku dziewiątego № 4.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi. Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya i administracya otwarte są w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Czytelnikom zamiejscowym zalegającym w przedpłacie, wysyła się za zaliczeniem pocztowem zeszyt niniejszy lub następny.

Treść.

Sommaire.

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki,
Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.
Ogłoszenia — na okładce barwnej.

Przedpłatnicy nowi otrzymać mogą zeszyty z początkiem „Ćwiczenia dla niewyćwiczonych“ za nadesłaniem do redakcji **kop. 66**.

Redakcya „**Ruchu**“ udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi“ wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów** — t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Rok IX. Warszawa, 26 lutego 1914 r. № 4 (190).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała

Gimnastyka a zmysły.

Kształcenie cielesne, a szczególniej gimnastyka, zajęły w ostatnich czasach wydatne miejsce w wychowaniu. Za bezwzględną potrzebę uważane są: zdrowie, krzepkość i siła, życie zaś wykazuje, że słabi bywają zwyciężani na wszystkich punktach. Kształcenie cielesne zostało włączone do planów i programów szkolnych nie tylko jako zabieg rozwijający ciało, lecz również jako środek kształcenia umysłowego i moralnego. Przyjmując zresztą wraz ze zwolennikami kształcenia cielesnego, że gimnastyka sprzyja rozwojowi umysłowemu, poprzestajemy zazwyczaj na stwierdzeniu tego związku ważnego, nie sięgając głębiej.

Zamierzamy w niniejszym wykazać znaczenie gimnastyki dla rozwoju zmysłów.

Nie będziemy się tu zatrzymywać nad ważnością wrażenia zmysłowego, uważanego słusznie za podstawę wszystkich wiadomości, ani też nad koniecznością dostarczenia zmysłom najlepszych warunków ich działania, gdyż są to bowiem prawdy ustalone; poprzestaniemy więc na wykazaniu, w jaki sposób oddziaływa na te punkty kształcenie cielesne metodyczne.

Działalność wychowawcza względem otoczenia polega na kształceniu narządów zmysłów, tj. odbieranych przez nie właściwych im wrażeń bezpośrednich szybkich oraz wrażeń powolniejszych.

Oddziaływanie na narządy może być tylko pośrednie. Chociaż wedle zasady naukowej, narząd „tworzy się przez czynność“, te jednak zmiany w nim są nader powolne i dostrzegalne jedynie po tak długim przeciągu czasu, że wpływ ćwiczenia na poszczególny narząd może być uważany za żaden. A jednak gimnastyka wywiera wpływ ożywczy na narządy zmysłów człowieka, zapewniając mu drogę zdrowia ogólnego, dzielności, która jest rękojmią właściwej jego działalności. Dzielność ta zależną jest od sił jego ogólnych, w znacznej zaś mierze od jakości i ilości krwi odżywiającej nerwy, od prawidłowego jej obiegu i oczywiście od należytej w ośrodkach nerwowych ciepłoty[1]). Wogóle gimna-

[1]) Obacz Éléments de psychologie humaine, par J. Van Biervliet str. 134

styka pobudza krwiobieg, oddychanie i inne czynności związane z przemianą materyi.

Wielka jest różnica pomiędzy sprawnością zmysłów u poszczególnych jednostek, ale jeżeli można wpływać na rozwój czucia nie można jednak zwiekszyć siły narządu; w braku innego środka gimnastyka staje się więc jedynie dobrą pomocą, wyrabiając niezbędną do działalności narządu sprawność ogólną.

Kształcenie zmysłów dotyczy zatem wzrostu wrażliwości i pod tym względem gimnastyka wpływ wielki wywierać może.

Z sześciu zmysłów człowieka na dwa tylko gimnastyka żadnego nie wywiera wpływu, na smak i powonienie, tj. te mianowicie, które najmniejszy mają udział w czynności umysłowej Możnaby sądzić że przyspieszając trawienie, wzmaga się apetyt i wytwarza lepsze warunki wrażliwości smakowej, ale rozumieć w tem należy jedynie oddziaływanie pośrednie, o którem można wspomnieć, lecz niepodobna uważać go za bodziec czucia.

Wzrok, słuch, dotyk i zmysł mięśniowy są — przeciwnie — wciąż wzmacniane pod wpływem gimnastyki. Rozpatrywanie bliższe każdego z nich, przekonywa nas przedewszystkiem o tem, że każde bez wyjątku ćwiczenie wpływ wywiera jednoczesny na kilka zmysłów, jeżeli zaś będziemy się zatrzymywali nad działalnością poszczególną, to właśnie, osiągamy wyniki ich kształcenia.

W kształceniu tem jeden zmysł szczególnie się wyróżnia — mianowicie zm. mięśniowy, którego znaczenie jest tak wielkie, iż otrzymał określenie zm. głównego. Zmysł ten utrzymuje nas w świadomości co do kierunku i siły wrażenia, co do wagi przedmiotów, przez ucisk wywierany na mięśnie oraz skurcz, który te ostatnie muszą wykonać dla przeciwstawienia się sile ciążenia, dalej co do odległości przedmiotu itp.. Za pomocą zmysłu mięśniowego potrafimy oceniać wysiłek, jakiego należy użyć dla wprowadzenia w ruch danej części ciała, ażeby wykonać wskazane ćwiczenie lub dla osiągnięcia wskazanego w rozkazie punktu. Początkowo uczeń bywa niezgrabny i wydatkuje obficie, osiągając nader mało, ale z czasem coraz lepiej opanowuje swe ruchy, należycie oceniając niezbędny dla danego ćwiczenia wysiłek mięśniowy. I to nie patrząc, gdyż wykonanie poprawne nie pozwala zwracać głowy, a więc tylko *odczuwa* przestrzeń, kierunek, postawą; wytwarza się w ten sposób poczucie swego „ja“, wyraźnego we wszelkich warunkach i okolicznościach przypadkowych, rozwija świadomość swej siły.

Kiedy, w zwieszeniu przedniem na ściance szczeblastej, uczeń wchodzi czy schodzi po szczeblach albo też staje na szczeblu określonym, kieruje się wtedy jedynie zmysłem mięśniowym używając odpowiedniego do celu wysiłku: kiedy się wspina czworokończ po linie, również zmysł mięśniowy daje mu poczucie należytego chwytu nożnego, ścisku ręcznego i odpowiedniego skurczu mięśni dla stopniowego się wznoszenia. Kształceniu tego zmysłu sprzyjają wszystkie gry ruchowe, w szczególności zaś gry w piłkę, gdzie się ją rzuca w punkt określony, ulegający stopniowej zmianie.

Niezależność ruchu wyrabiają liczne ćwiczenia gimnastyczne, mianowicie wszelkie złożone i różnostronne. Ileż to wahań i błędów dostrzega się wtedy, zanim dostateczne poczucie karności udzieli się układowi nerwowemu i mięśniowemu! Każdy zbyteczny wydatek siły jest tu stratą, należy więc osiągnąć wykonywanie ruchu o najmniejszym wysiłku, czemu właśnie odpowiadają wszystkie ćwiczenia gimnastyczne, wykonywane prawidłowo. To też nieocenioną korzyść osiągają ci, co prowadzą gimnastykę racyonalną. Każda praca ręczna i każde zajęcie ruchowe polega wprost na zastosowaniu, zużytkowaniu ruchów, których się nauczyliśmy w ćwiczbie gimnastycznej.

Zmysł wzroku również pomaga nam dużo w ćwiczeniu a następnie sam się przez nie kształci. Ażeby wykonać ćwiczenie poprawnie, należy je w wykonaniu czyjemś *widzieć*, uważnie *postrzegać*, niekiedy *poddać rozbiorowi* i następnie samemu wykonać *zdając sobie sprawę* z popełnianych błędów; jeżeli ćwiczenie wykonywamy z jakim przyrządem, należy się również z nim zapoznać, zbadać więc a znowu posiłkujemy się wzrokiem. Jeżeli ocena wykonania ćwiczeń przez współćwiczących wymaga *starannej uwagi* ze strony tych, co ją mają wydać, to i ćwiczenia zbiorowe zmuszają każdego do dostrzegania ruchów i rytmu wspólnego, ażeby uniknąć przyśpieszenia lub opóźnienia.

Niektóre gry ruchowe są osobliwem ćwiczeniem wzroku. Należy do nich: gra w bisa, gdzie trzeba śledzić wzrokiem przedmiot przechodzący z jednych rąk w drugie. Gracz ćwiczy się w postrzeganiu *szybkiem*, *dokładnem* i zupełnem, w określeniu przestrzeni i widzeniu zdaleka; dalej „Gra w naśladownictwo“ nadzwyczaj zajmująca i ożywiona, gdy ją poprowadzić umiejętnie i i. gry podobne są wybornem ćwiczeniem zmysłu widzenia.

Podobnież w ten sposób rozwijać się może zmysł słuchu, w którym kształcimy odbieranie dokładne wrażeń dźwiękowych *co do siły wysokości i jakości*. Uczeń musi dobrze słyszeć zapowiedź rozkazu a jeszcze lepiej hasło, dalej zmiany rytmu i szybkości, znak zaczęcia i przerwania ćwiczenia. Kierownik doświadczony wciąż w rozkazach swych zmienia siłę, jakość i wysokość głosu, ale zawsze w zależności od rodzaju ćwiczenia, ćwiczeńcy zaś według tego stosują sposób wykonania. Przez takie ciągłe wsłuchiwanie się w rozkazy, wytwarza się w nich osobna umiejętność odczuwania charakteru wykonywanego ćwiczenia.

Zbytecznem będzie podkreślać tu wpływ śpiewu na wykonywanie ruchów, wspomnieć jednak warto o ćwiczeniach eurytmicznych — co zarazem ćwiczą i kierują układ mięśniowy we wszelkich jego przejawach ruchowych, o grach śpiewnych, co usposabiają ucho do rozróżniania odcieni dźwiękowych nawet przez dziatwę szkół freblowskich, albo też grach, w których poznaje się kogoś po głosie.

Zmysł dotyku, którego nerwy odbierają wrażenia dotyku, ciepła i zimna, kształcimy szczególnie przez ćwiczenia z przyrządami, przez gry ruchowe, w których gra rolę dotykanie, lub wreszcie przez poruszanie się w ciemności.

Należy zawsze przy kształceniu zmysłów zwracać uwagę na stronę estetyczną, i tak np. w ćwiczeniu zmysłu mięśniowego na poprawność postawy i wykonania; podobnież ćwiczenia eurytmiczne taniec i śpiew wyrabiają poczucie piękna w kształceniu słuchu i wzroku. Jeżeli zgodzimy się na to, że wszelkie przejawy ruchowe wzajemnie się wspierają, i ułatwiają oddziaływanie jednych zmysłów na drugie, że taki zespół „obrazów“ sprzyja lepszemu kojarzeniu pojęć, a więc prowadzi do zaostrzenia i skupienia uwagi, to stanie się zrozumiałą doniosłość gimnastyki w życiu szkolnem. Wzrokowcy i słuchowcy znajdą w tym przedmiocie zarówno środki do pokierowania własnego ich wzroku czy słuchu, jak i środki do wyrobienia należytego zmysłów innych, ażeby osiągnąć zupełną równowagę w swem wychowaniu Zamiast być tylko cierpianą i odsuwaną na czas poza planem, gimnastyka powinna się stać podstawą gmachu, który nauczyciele pracą swą wznoszą.

Kształcenie zmysłów nie może być oczywiście traktowanem jako cel gimnastyki w wychowaniu dziatwy normalnej, choć stanowi tu bezwątpienia pożyteczną zdobycz uboczną, osiąganą zresztą i na innych godzinach nauki. U dziatwy tej zmysły kształcą się przecie stopniowo od lat najrańszych przez szereg odpowiednich zabiegów wychowawczych i środków oddziaływających na umysł czy ciało, ale w jakże innem znajdują się położeniu dzieci nienormalne! Zmysły są u nich niesprawne lub osłabione powodując opóźniony rozwój umysłowy; czynność mózgowa jest poniekąd wstrzymana i dzieci takie zdają się być niezdolne do życia duchowego; w podobnych razach różnorodne ćwiczenia gimnastyczne, oddziaływające na zmysły, zwłaszcza o ruchach skończonych i rytmicznych, z miarowym śpiewem stają się nieocenionym bodźcem. Pod wpływem ćwiczeń takich wyrabia się u dzieci uwaga, wprawdzie nader niedokładnie, ale jednak rozwija ich zmysły i dostarcza pewnych pojęć początkowych, wprowadza je stopniowo w zetknięcie z porządkiem, usposabia do wysiłku celowego i ruchu świadomego, następnie zaś sprzyja czynnościom układu nerwowego. Ta uwaga i ten wysiłek są podstawą budzącego się życia umysłowego i zarazem rękojmią, że zabiegi w tej mierze nauczyciela uwieńczone zostaną pomyślnym wynikiem. Cenne pod tym względem spostrzeżenia znajdujemy w dziełku Tobiasza Jonckheere'a o wychowaniu dziatwy nienormalnej w Brukseli.

Jeżeli gimnastyka ma wpływ tak niezawodny na rozwój dziatwy nienormalnej, o ile większym wpływ jej być musi na dziatwę o narządach zdrowych i normalnym rozwoju umysłowym! Ruch jest zawsze środkiem jedynym, przez który dziecko od kołyski samej ujawnia swe życie, zdaje sobie sprawę ze swego istnienia i otoczenia. Jeżeli nie możemy pomyśleć nawet o jakiejś czynności zmysłu bez udziału ruchu, to niepodobna przecie wątpić o wpływie ruchu określonego i metodycznego na całe wychowanie. Ruchem takim jest właśnie gimnastyka. *I. Ryssel.*

Ćwiczenie niewyćwiczonych.

(C. d.)

* * *

ćwiczenia nożne weźmiemy następujące:



Rys. 40. Rozkrok stopniowy.

1. Rozkrok stopniowy (rys. 40:) *Pięty—wznieś! Pięty—rozsuń! Palce—wznieś! Palce—rozsuń! Pięty (wznieś)! Roz—suń! Palce—wznieś! Roz—suń! Z powrotem palce—wznieś! Ze—suń! Pięty—wznieś! Ze—suń!* i td.; można też: *Rozkrok stopniowy—1, 2, 3, 4! Z powrotem—1, 2, 3, 4!* Zresztą wedł. str. 80 „Gimn. dom.".

2. Zakrok wsteczny kolejny (rys. 14:) *Lewą stopą w zakr. wstecznym—stań! Stopę—przy — staw! Prawą—stań! Przy—staw!* Stopy wystawiamy w kierunku *a—f* na rys. 41. Należy uprzednio lekko wspiąć się na palce, unikać zginania kolan, unikać odchylania stóp przez cały czas ćwiczenia. Zresztą jak w ćw. 1.

3. Rozkrok kolejny (rys. 15: *Lewą stopą w rozkroku stań!* i tp. j. w ćw. 2). Szczegóły te same. Kierunek ruchu według *a—d* na rys. 41.

4. Wykrok przedni kolejny (rys. 14) Rozkaz wedł. ćw. 2 (...w wykroku...). Szczegóły te same. Kierunek ruchu według *a—e* na rys. 41.



Rys. 41: b—p. zwarta, a—p. rozwarta, c—p. całkiem rozwarta, d—rozkrok, e—wykrok przedni, f—zakrok wsteczny, g—wykrok skośny, h—zakrok skośny.

5. Wykrok kolejny skośny. Należy uprzednio otrzymać postawę całkiem rozwartą (*Stopy ze wrzej!* rys. 41*b*) *całkiem roze—wrzej!* rys. 41*c*) Stopę wystawia się w kierunku jej przedłużenia (rys. 41*g*) (*Lewą stopą w wykr. sk. stań itp.*). Zastęp najlepiej do ćwiczenia tego ustawić w skos (rys. 7 rozk. *Wlewo l. wprawo pół—zwrot*), ułatwia lepsze wykonanie, wszyscy bowiem wykraczają pod kątem prostym do linii zastępu, a powtóre kierownik może lepiej sprawdzić wykonanie.

6. Rozkrok podwójny (rys. 15 i 41*d* *Obunóż w rozkroku—stań! (albo wprost w rozkroku stań) Stopy ze—staw!*) Odstawiamy ruchem szybkim naprzód lewą, potem prawą stopę i podobnież je zestawiamy.

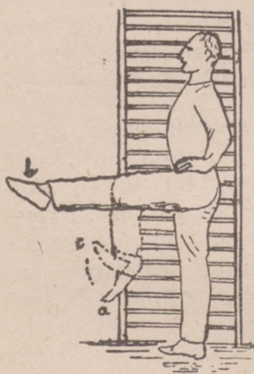
7. Wznoszenie kolejne kolan (do post. wschodowe, rys. 18: *Lewe kolano—wznieś! O—puść! Prawe—wznieś! O—puść!)* Wedł str. 81 „G. dom."

8. Wznoszenie szybkie kolan (rys. 18: *Wznoszenie szybkie kolan za—cząć! Dość!)* Wedł. str. 81 „G. dom."

9. Wymach nogi wprzód (rys. 42*b*: *Wymach nogi lewej wprzód—1, 2!* potem tak samo z n. prawą) Wedł. str. 83. „Gimn. domow."

10. Odmach nogi wbok (rys. 43: *Odmach lewej nogi wbok—1, 2!* potem podobnież z nogą prawą). Unikać przechylania w stronę przeciwną. Zresztą podobnie jak ćw. 9.

11. Odmach nogi wstecz (rys. 44: *Odmach lewej nogi wstecz—1, 2!*) Zresztą wedł. str. 83 „G. dom".



Rys. 42. Wymach.



Rys. 43 Odmach wbok.

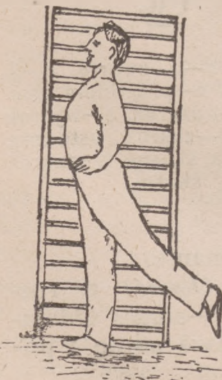


Rys. 44. Odmach wstecz.

12. Wymach kolejny nóg wprzód (rys. 42: *Wymach kolejny nóg za—cząć! Dość!*) Zresztą wedł. str. 83 „G. dom".

13. Odmach kolejny nóg wbok (rys. 43) Rozkaz i szczegóły wedł. ćw. 12.

14. Odmach kolejny nóg wstecz (rys. 44) Rozkaz i szczegóły wedł. ćw. 12.



Rys.45. Rzut stopy wstecz.

15 Rzut stopy wprzód (z post. wschodowej, rys. 18 do post. 42*b*: *Lewe kolano —wznieś! Kolano roz—kurcz! Skurcz! Nogę o—puść!* podobnież z drugą nogą) Zresztą wedł. str. 82 „G. d."

16. Rzut stopy wstecz (z post. na rys. 42*a* do p. na rys. 45) Rozkaz i wykonanie wedł. ćw. 15 i „Gimn. dom.", str. 82.

17.—19 Kroczenie. Kroczeniem nazywamy zrobienie kilku kroków wedle określenia rozkazu. Wykonywa się ściśle wedle zasad danego chodu i bywa przednie wsteczne i boczne. Rozkazy odnośne są jednakowe: *Krok (2, 3...kroki) naprzód (wstecz, wlewo, wprawo) cho—dem!*

20. Chód w miejscu dopełnia się ściśle wedł. „Gimn. d.‘, str. 90. Rozkaz: *W miejscu cho—dem*! *Dość*!

21. Krążenie nogi (z post. na rys. 43. *Stopę lewą wbok—wznieś*! *Krążenie stopniowe nogi—1, 2*..! *Stopę o—puść*!) Ruch dopełnia się podobnie jak przy krążeniu stopniowem ręki (str. 41) Starać się o należyte ustalenie i unieruchomienie innych części ciała.

Unieruchomienie takie zresztą koniecznem jest przy ćwiczeniach 7—16 oraz 20. Można w tym celu wesprzeć się o szczeble ścianki, (rys. 42, 44 i 45) albo na odpowiedniej wysokości o jakiś przedmiot, sprzęt lub laskę. W zastępach czasowych dobrze jest użyć do tego współćwiczących, którzy chwytają się w tym celu za ręce lub bary dwójkami albo też w kole. Kierownik ma tu wdzięczne pole do wykazania swej pomysłowości, wprowadzając do ćwiczenia pewną rozmaitość.

Ćwiczenia nożne urozmaicać można przez układ rąk, jak to podano przy ćwiczeniach niektórych. Układ ten zmieniać można według postaw, znanych z ćwiczeń ręcznych.

*
* *

Pewna odmiana ćwiczeń nożnych wydziela się w osobną grupę, gdyż odrębne ma znaczenie we wzorcu Linga. Są to tzw. *przysiady*, w których zginamy nogi w kolanie, stojąc całą stopą lub też na palcach. Według tego rozróżniamy przysiady *stojące* (rys. 46) oraz *wspięte* (rys. 47). W przysiadzie dbać przedewszystkiem należy o dobre rozsunięcie kolan, ważną też będzie dobra postawa wzniesiona, dla której osiągnięcia możemy trzymać się o coś rękoma. Ręce mogą przybierać postawy rozmaite, które przysiad bądź ułatwiają, bądź utrudniają.

1. Przysiad stojący polega na rozsunięciu kolan, przyczem zgięte w nich nogi tworzą prawie kwadrat (rys. 46: *Kolana—skurcz*! *Roz—kurcz*!) Unikać wznoszenia pięt, co można początkowo zaznaczać w zapowiedzi (*Bez wznoszenia pięt*...) Ręce w chwycie bioder, łokci, karku, w splocie zas. palców, w złożeniu dłoni, w pionie albo z jednoczesnem wznoszeniem rąk wbok (rozk.: *Ze wzn. r. wbok*...! *Z opuszczeniem*...!) Wdech podczas prostowania wydech przy zginaniu.

2. Wspięcie stanowi wstęp do przys. wspiętego. Wspinamy się, jaknajwyżej wznosząc pięty bez ich rozwierania (rys. 17: *Pięty—wznieś*! *O—puść*!) Ręce jak w ćw. 1. Wdech podczas wznoszenia pięt.



Rys. 46. Przysiad stojący.

3. Przysiad wspięty (rys. 47: *Pięty—wznieś*! *Kolana—skurcz*! *Roz—kurcz*! *Pięty opuść*!) Wedł. „Gimn. dom“ str. 85.

4. Przysiad wspięty wprost ścianki Wedł. „G. dom.“, str. 88.

5. Przysiad wspięty przy ściance. Podobnież.

6. Przysiad wspięty zupełny. (rys. 48). J. w., str. 87.

7. Przysiad wspięty szybki. Podobnież.

8. Przysiad stojący jednonóż. w rozkroku polega na zgięciu jednej tylko nogi w kolanie, gdy druga, pozostając wyprostowaną pochyla się ku niej, tworząc wraz z tułowiem linię prostą. (rys. 49): *W rozkroku—stań! Przysiad lewonóż—1! 2!*



Rys. 47. Przysiad wspięty.



Rys. 49. Przysiad wsp. zupełny.



Rys. 49. Przysiad jednonóż.

Stopy ze—staw! Wdech jak w ćw. 1. Ręce unieruchomione.

9. Przysiad stojący jednonóż w wykroku robimy nogą wykroczoną, przyjmując w ten sposób p. wypadną (rys. 50) *Lewą nogą w wykroku przednim—stań! Lewe kolano—skurcz! Roz—kurcz! Stopę przy—staw!* Podobnież kolanem prawem). Zresztą jak w ćw. 8.

10. Przysiad w zaczepie dopełnia się z *post. zaczepnej* (rys. 51: *Lewą stopą o 3, 4... szczebel za—czep!* a potem: *Stopę przy—staw!*), w której oba kolana kurczymy, zniżając się w linii pionowej (*Kolana—skurcz! Roz—kurcz!*) Wydech przy skurczu. Ręce ustalone ułatwiająco.



Rys. 50. Przys. jednonóż w wykroku.

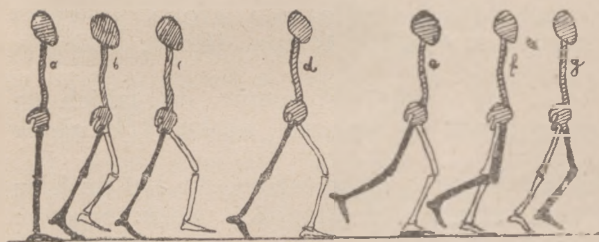


Rys. 51. Przys. w zaczepie.

Znaczne urozmaicenie w przysiadach osiągnąć można przez zmianę układu nóg i rąk. Ćwiczenia 1 - 6 wykonywać można również w rozkroku lub wykroku. Ćwiczeńcy mogą trzymać się za ręce, jak to było mówione w rozdz. o ćwiczeniach nożnych.

* * *

Chód w ćwiczbie zastępu ma znaczenie pierwszorzędne, to też powinno się nań pilną zwracać uwagę, zwłaszcza że chociaż chodzimy wszyscy, ale rzadko kiedy dobrze chodzić umiemy. Chód składa się z *kroków*. Krok otrzymuje się przez wystawienie w jakimbądź kierunku jednej stopy do której potem dostawiamy stopę drugą. Podczas chodu ciało całe *pochyla się zawsze w kierunku chodu* i to tem więcej, im chód jest szybszy.



Rys. 52. Poszczegolne momenty chodu.

1. Chód zwykły, inaczej, przedni rozpoczynamy pochyleniem ciała ku przodowi z równoczesnem wzniesieniem zgiętej w kolanie nogi, która zwisa ciężarem swym ku przodowi, doprowadzona do miary wymaganego kroku, *staje odrazu całą wciąż jednako odchyloną stopą* prawie wyprostowana w kolanie; wspięta nieco noga druga popycha wówczas ciało wciąż pochylone, kierując znowu do zwiśnięcia itd. Wspomniane powyżej dostawianie nogi w ch. zwykłym znika, zlewając się z krokiem następnym w ruch jeden (rys. 52. *Naprzód cho—dem*!) Chód przerywamy na rozkaz *Stanąć—stój*! którego hasło wypaść powinno podczas stawiania stopy prawej, poczem następuje krok stopą lewą z dostawieniem prawej.[1]) *Ręce podczas chodu zwisają w płaszczyznach równoległych bez zginania w łokciach.* Inne szczegóły ob. na str. 89 „Gimn. dom".

2. Chód dostawny polega na każdorazowem dostawianiu nogi drugiej po wykroczeniu pierwszą, poczem krok następny robi ta noga co była ostatnio dostawiona. (rozk: *Dostawnym cho—dem*!) Ręce w bezruchu.

3. Chód w miejscu (rozk: *W miejscu cho—dem* wedł. „G. d." str. 90

4. Chód przytupny polega na stawianiu stopy mocniejszem, przytupując każdą stopą (rozk: *Przytupnym cho—dem*!) Tupanie nie powinno wiązać się z wyrzucaniem stopy Ręce i oddech jak przy ch. zwykłym.

5. Chód przytupny jednonóż. polega na tupaniu tylko jedną stopą, gdy drugą stawiamy zwyczajnie. Chodem tym idziemy najpierw lewonóż, potem powtarzamy prawonóż. Rozk. (*Lewonóż*

[1]) Po zapowiedzi „Naprzód cho" ćwiczący powinni być w pogotowiu zupełnem, pochylając się nieco i wznosząc nieco lewą piętę, ażeby wystawić stopę (zawsze lewą) bezpośrednio po usłyszeniu hasła „dem". Ta bezpośredniość wykona..ia powinna mieć zresztą miejsce w każdym chodzie.

przytupnym cho—dem!) wypaść powinien hasłem na stopę, mającą tupać, tem jednak liczy się od kroku następnego, ażeby kończyć chó l również na tupnięciu.

6. Chód przytupny co 3 tj. przytupując co krok trzeci, również rozpoczynamy od tupnięcia, lecz tempo liczymy od kroku następnego. (Rozk: *Co 3 przytupnym cho—dem!*, gdzie hasło pada na stopę lewą.)

7. Chód przytupny co 5. Podobnież jak w ćw. 6.

8. Chód przytupny co 4 i 5. Jak wyżej.

9. Chód drobny różni się od zwykłego tem, że krok zmniejszamy do długości $1^1/_2$—2 stóp, bez zmiany atoli szybkości tempa Rozk: *Drobnym chodem!*

10. Chód długi polega na wydłużeniu kroku powyżej 3 stóp, również bez zmiany szybkości tempa (Rozk: *Długim cho—dem*).

11. Chód powolny, ma zwolnione tempo do jakich 60 kroków na minutę bez zwiększania długości kroku (*Powolnym cho—dem!*)

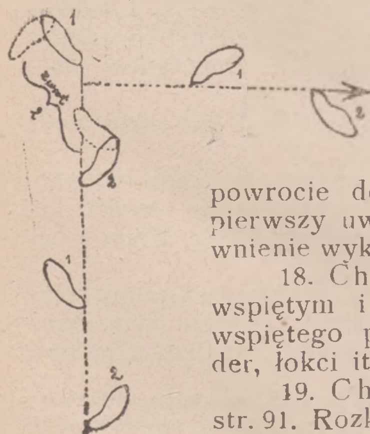
12. Chód szybki ma tempo przyspieszone do 130 kroków na minutę bez zmniejszania wszakże ich długości. Rozk: *Szybkim cho—dem!*

13. Chód rozbieżny pozwala ćwiczącym na zupełną dowolność w długości kroku, stawianiu stopy i szybkości, wymagając jedynie, by każdy ćwiczący zachował swe miejsce w ruchomym zastępie. Rozk: *Rozbieżnym cho—dem!*

14. Chód wymachowy polega na wymachu jednoręcznym wpion przy każdym kroku—oczywiście różnostronnie. Rozk: *Wymachowym cho—dem!*

15. Chód odmachowy ma przy każdym kroku odmach ręki przeciwnej wbok. Rozk: *Odmachowym cho—dem!*

16. Chód oddechowy ma na pewną ilość (3—6) kroków ch. zwykłego wdech a wydech. (*Oddechowym na (3—6) tempa cho—dem!*)



Rys. 53. Zwrot w chodzie.

17. Chód wspięty dopełnia się w p. wspiętej (rys. 17). Pochylenie mniejsze, zginanie kolan prawie żadne. Ręce bez ruchu. Otrzymać go można na rozkaz podczas ch. zwykłego: *Pięty wznieś!* Przy powrocie do tego ostatniego (*Pięty o—puść!*) krok pierwszy uwydatniamy tupnięciem, co ułatwia ujawnienie wykonania nierównego.

18. Chód kuczny robi się w przysiadzie wspiętym i otrzymuje się na rozkaz przysiadu wspiętego podczas p. zwykłego. Ręce w chw. bioder, łokci itp. Zresztą por. ćw. 17.

19. Chód zwrotny (rys. 53) wedł. „G. d.", str. 91. Rozkazy: *W lewo (wprawo)—zwrot!* *W lewo (wprawo) od—wrót!* Hasło wypada zawsze na stopę, w której stronę chcemy zwrotu dokonać.

19. Ch. przestępny (*Przestępnym cho—dem!*). Po wystawieniu stopy lewej, zbliżamy nieco do niej prawą i znowu stąpamy lewą, co wszystko to składa się na krok jeden; drugi czynimy podobnież prawą stopą i td. Początkowo wszystkie 6 ruchów można wykonywać powolniej, licząc je na 6, następnie atoli przyśpiesza się je licząc jedynie na 2. Ręce przez jakąś postawę ustalone w bezruchu.[1])

20. Ch. równoważny dopełnia się ze słabem tylko odchylaniem stóp i stawianiem ich tuż jedna przed drugą. Ręce w bezruchu. Rozk.: *Rownoważnym cho—dem!*

21. Chód wyrzutny przed każdem postawieniem stopy wymach nogi wyprostowanej, jest więc dwutempowy. (*Wyrzutnym chodem*). Ręce w bezruchu.

22. Chód wyprostny dopełnia się na 3 tempa: po wzniesieniu nogi (1) prostuje ją nagle w kolanie i przegubiu (2) a potem dopiero stawia stopę (3). Ręce w bezruchu. Rozk: *Wyprostnym cho—dem!*

23. Ch. przegubny jest czterotempowy, mając: wzniesienie wyprostowanej w kolanie nogi (1), zgięcie w przegubiu (2), wyprostowanie (3) i stanięcie (4). Reszta wedł. ćw. 22.

24. Chód wahany ma w każdym kroku wymach nogi wprzód, wstecz i znowu wprzód do postawienia stopy, ma więc 4 tempa. Por. ćw. 22.

25. Ch. wsteczny (*Wstecznym cho—dem!*) dopełnia się na palcach, bez zginania kolan, w bezruchu rąk, unikając pochylania wprzód.

26. Ch. boczny jest zawsze wspięty i dostawny; dopełnia się w obie strony. (*Pięty—wznieś!*, *Wlewo (wprawo) bocznym cho—dem!... Stanąć—stój!*) Stawanie na 4 tempa por. Ch. wspięty. Zresztą wedł. „G dom". str. 90.

27. Bieg przedni (*Naprzód biegiem—wbieg!*) wedł. „G. d." str. 91.

28. Bieg w miejscu (*W miejscu biegiem -- wbieg!*) podobnież.

29. Cwał boczny jest szybkiem przestawianiem kolejnem stóp wspiętych z silnem odbijaniem stopy dostawianej. Dopełniamy go kolejno w obie strony: *Wlewo (wprawo) cwałem—wcwał!* Ręce w jakimś chwycie. Oddech jak przy biegu.

30. Cwał przedni jednonożny dopełnia się przez wystawianie szybkie jednej i dostawianie za nią, stopy drugiej (podobnie jak w chodzie przestępnym). Robimy go kolejno na obie nogi. Rozk: *Lewonóż (prawonóż) przednim cwałem—wcwał!* Reszta jak w ćw. 27.

31. Cwał przedni naprzemian różni się od poprzedniego tem, że wystawiamy nie wciąż tę samą stopę, lecz obie kolejno. Rozk. *Naprzemian przednim cwałem—wcwał.* Reszta j. w.

[1]) Chód ten jest właściwie szeregiem przestępow (i stąd jego nazwa) które stosujemy w chodzie zwykłym, ilekroć „stracimy nogę"; podówczas tracimy krok jeden tj. owo zbliżenie stopy, powracając do miary właściwej kroku.

32. Bieg wyrzutny różni się od zwykłego przedniego tem, że nie ma zginania kolan, nogi zaś w biegu wyrzuca silnie wprzód. Wymaga dobrego pochylenia. R. w splocie palców. Rozk: *Wyrzutnym biegiem—wbieg*! Reszta j. w.

33. Chód czworaczy dopełnia się w podporze (por. rozdz. XXII). Ręce w łokciach wyprostowane, nogi w kolanach lekko się zginają. Głowa wzniesiona. Rozkaz: *Pięty—wznieś, Kolana do podporu skurcz*! *Ręce wes—przej*! *Naprzód cho-dem*!... *Dość*! *Po—wstań*!

34. Cwał czworaczy dopełnia się również w podporze, z którego (mając nogi skurczone) rzucamy ręce wprzód, potem w drugim tempie podkurczamy nogi i td. Rozk. j. w. i po: *Ręce wes—przej*! *Rękoma—wprzód*! *Nogi pod się—rzuć*! lub: *Na czworakach—wcwał*; *Dość*! i td. D. C. N.

Kongres w Gandawie.

W mieście tem, będącem od niedawna siedzibą najwyższej w Belgii uczelni kształcenia cielesnego, odbył się we wrześniu *Kongres narodowy kształcenia cielesnego*. Określenie „narodowy“ oznaczać miało wyłączenie z obrad stosunków zagranicznych. Obrady toczyły się pod przew. znanego działacza na polu wychowawczem, księdza hr. R. de Ribeaucourt, sekretarzem zaś jeneralnym był prof. miejsc. Instytutu kszt. cielesnego M. Devos.

Z pośród referentów szczególne wzbudził zainteresowanie Al. Sluys, obrazując stan gimnastyki w szkolnictwie belgijskiem, od szkoły początkowej aż do wszechnicy włącznie. Zapoczątkowanie sprawy tej wypada na r. 1873, lecz dopiero w r. 1898 pchnięto ją na tory właściwe, wprowadzając stopniowo prawie wszędzie system Linga. Chociaż z programu narad miano wyłączyć zgóry sprawę określania systemów, stanowisko referenta wywołało żywe na ten temat rozprawy w obronie Związku gimn. belgijskiego, który uprawia system Jahna z niewielkiemi tylko zmianami; oponentem był J. de Wallens; rozprawy przeniosły się potem na szpalty prasy, przyczyniając się niemało do wyjaśnienia tej wiecznie żywotnej a w Belgii szczególnie aktualnej sprawy.

Przełożona Kursów kształc. cielesnego w Ixelles, Małgorzata Gérard, obrazując sprawę gimnastyki w szkole początkowej, stwierdzała brak podręczników, coby wspomagały w pracy nauczycieli, którzy są niedość do niej przygotowani a i nic nie mogą zdziałać w zakresie kształcenia cielesnego wobec ograniczenia czasu do godziny tygodniowo, dzielonej najczęściej na 2 osobne półgodziny. Referentka postawiła nast. wnioski: 1) dokładne określenie treści w prowadzeniu ćwiczeń i lepsze przygotowanie do pracy tej nauczycieli; 2) wyznaczenie na gimnastykę po pół godziny dziennie, z przygotowaniem zaś po 3 kwandranse; 3) ćwi-

czenia gimnastyczne odbywać się powinny poza czasem lekcyjnym.(?Red); 4) obowiązkowe obuwie i strój ćwiczebny; 5) przy każdej szkole powinny być odpowiednio według zasad hygieny urządzone: izba ćwiczebna, szatnia, natryski i boisko.

Wspomniany prof. Devos zastanawiał się nad rolą gimnastyki i gier ruchowych w wychowaniu średniem. Referent stwierdzał uznanie ogólne potrzeby ich w szkołach, nie zadawała się atoli ich treścią, która winna być tak dostosowana w szkole, by nietylko rzeczywiście przeciwdziałała złym wpływom kształcenia umysłowego (wadliwa postawa przy pisaniu pochyłem, lub przy czytaniu drobnego druku), ale mogła usuwać wprost ich przyczynę. Pozatem referent podkreślał rolę ćwiczeń fizycznych w szkole średniej zwłaszcza pomiędzy rokiem 12—16, kiedy to młodzież płci obojga podlega zmianom fizyologicznym, ujętym wyrazem mężnienie; otóż należy się z tym liczyć przy wyborze ćwiczeń, wykluczając to wszystko, co sprawiać może wysiłek nadmierny.

W dalszym ciągu omawiana była przez prof. D. sprawa obowiązkowych pomiarów cielesnych w szkole średniej. Z posiadanych w tej mierze danych referent wyciąga wnioski następujące:

a) wzrost zwiększa się prawie równomiernie pomiędzy 2 a 18 rokiem życia,

b) waga wzrasta prawidłowo pomiędzy 2 a 12 rokiem, potem zaś ulega silnym wahaniom co trwa do 19 roku życia,

c) od 12 roku życia zwiększanie wagi nie może być porównywane ze zwiększaniem wzrostu, która to okoliczność tłomaczy się powikłaniami w związku ze wspomnienemi zmianami na tle płciowem.

Wiele innych jeszcze uwag i życzeń zawierał referat wspomniany poruszając m. i. sprawę następczości ćwiczeń, powszechności ćwiczby, liczebności zastępu, i sprawy inne, których uwzględnienie jest nadzwyczaj doniosłe dla osiągnięcia lepszych z ćwiczenia wyników oraz dla poprawienia rasy i postawienia sprawy kształcenia cielesnego na należytym poziomie.

Wiele innych jeszcze spraw poruszał kongres rzeczony, jednak poprzestać musimy na tem, zastrzegając sobie, że jeszcze może wrócimy do niego gdy sposobność po temu się zdarzy.

A. Żurski.

ZEWSZĄD.

Komitet olimpijski w Rosyi. Wspominaliśmy już nieraz o istnieniu rosyjskiego *Komitetu olimpijskiego* na modłę organów podobnych w innych krajach. Przed paru miesiącami odbył się w Petersburgu zjazd przedstawicieli 79 rosyjskich stowarzyszeń sportowych, na którym ostatecznie przyjęto opracowaną uprzednio ustawę Komitetu.

Komitet rzeczony powstaje — w myśl § 1 Ustawy w celu zjednoczenia wszelkich zrzeszeń sportowych i gimnastycznych dla przygotowania do udziału w Igrzyskach olimpijskich międzynarodowych zagranicą lub w Rosyi. W tym celu Komitet utrzymuje stosunki z odnośnemi organizacjami w Rosyi i zagranicą, urządza odpowiednie zawody i td. Komitet stanowi jednostkę prawną i ma pieczęć z napisem: *Rossijskij Olimpijskij Komitet.* Do Komitetu wchodzą prezes i członkowie wybrani, przedstawiciele związków sportowych (wybierani na 2 lata po 3 od każdego rodzaju sportu) i osoby dla sprawy pożyteczne. Każdy członek Komitetu ma jeden głos. Corocznie odbywa się w pierwszym kwartale zebranie ogólne Komitetu, na którem oprócz zwykłych czynności sprawozdawczych następują wybory prezydyum, Komisyi rewizyjnej, kooptowanie nowych członków i td. Wykonawcą i kierownikiem Komitetu jest właściwie prezydyum, w którego skład wchodzą: prezes, dwaj jego zastępcy, sekretarz z zastępcą, skarbnik, trzej członkowie i trzej zastępcy. W celu zebrania środków pieniężnych każdy związek wpłaca do kasy 25 rb. rocznie pozatem ustawa przewiduje dochody z ofiar i i. źródeł.

Kadencya prezydyum jest dwuletnia; obecnie stanowią je: prezes W. I. Siczniewskij, zastępcy jego: F. R. Fulda z Moskwy i A. J. Szutow, członkowie: F. I. Hennig, K. K. Szync i dr. Kubli.

Wystawa międzynar. miejska otwarta będzie w Lionie pom. 1 maja a 1 września r. b. z osobnym bogatym *działem szkolnym*, który ma objąć: nauczanie, budynki i urządzenia szkolne, pomoce naukowe, sztukę w szkole, medycynę szkolną. Oczywista, że w działach tych znajdzie uwzględnienie i *sprawa kształcenia cielesnego*, chociaż nie została w osobny dział wyosobniona. Bliższych wiadomości zasięgnąć można na miejscu od prezesa działu szkolnego; adres: Prof. Chabot, président de la XXVIII-e Section de l'Exposition, Hôtel de Ville, Lyon, France.

Uświadamianie płciowe dorosłych uznanem zostało przez kuratora okr. charkowskiego za niedopuszczalne „ze względu na mogące wyniknąć stąd zgorszenie ludności“. Opinię tę wyraził dostojnik charkowski w motywach zakazu swego na urządzenie kursu anatomii i fizyologii staraniem Ziemstwa gub. charkowskiego, obiecując dać pozwolenie, o ile „pogadanki o zapłodnieniu brzemienności i połogu“ zostaną z kursu usunięte“.

Jaja a bakterye. Twierdzenie dotychczasowe o tem, jakoby jaja wolne były od bakteryi, upada wobec badań prowadzonych przez dra *Rennington'a*, który znajdował zaledwie 12% jaj zupełnie wolnych od zarodków. Według dra *Rettgera* bakcyl pospolitej zarazy kurzej, (baccillus pullorum) znajduje się nawet w jajach świeżo zniesionych. *Dr. Kossewicz* twierdzi, że zarazki przenikają wewnątrz jaja przez skorupkę i dla zapobieżenia temu radzi zanurzać jaja w wodzie wapiennej lub roztworze krzemianu soli.

Z naszych książek.

628. Edward Loth: Badania antropologiczne nad mięśniami murzynów. Warszawa, 1913. „Tow. naukowe warszawskie“.

Przedstawiona wydziałowi nauk matematycznych i przyrodniczych T-wa nauk. warszawskiego, praca ta obejmuje badania autora logiczne nad mięśniami murzynów, wnosząc nader poważne oświetlenie zagadnienia o różnicach anatomicznych pomiędzy rasami ludzkiemi. Autor zgromadził tu wszystko, co z zagadnieniami może mieć związek, dając niezwykle ważny do sprawy przyczynek, który powinien i wśród gimnastyków naszych wzbudzić zajęcie się rzeczonym zagadnieniem.

629. K. Ohańkova &Jar Poš.. Narodni tance ve vychovė tėlesnė. 81 národních tanečků, doprowazených obrazky, napěry a methodickýma narodem pro učitele. K doplněni tělocvičných cviků prostnych, pořadovych i her mladeże ve škole i na vřejných dětskych slavnostech sestavili... V Lise, Alois Holub. 110 str. in 8-o.

Sprawa zużytkowania pierwiastków tanecznych ludowych w całokształcie wychowania cielesnego dawno już zwróciła uwagę teoretyków i praktyków gimnastycznych, dając jaknajlepsze wyniki, czego wyrazem są przepiękne tańce szwedzkie i duńskie naukowo opracowane i przystosowane do wskazań racyonalnego kształcenia cielesnego. Podobnież zajęto się tą sprawą w Belgii, wprowadzając tańce ludowe do szkół licznych; u nas leży ona odłogiem chociaż tańce nasze najba dziej się może do tego nadają. Wyprzedzili nas pobratymcy z nad Wełtawy, którzy posiadają wydany niedawno wyborny do sprawy tej przyczynek w postaci wymienionej w niniejszem książki. Jest to bardzo gruntowny podręcznik tańca wychowawczego i powinien się znaleźć w ręku każdego kierownika kształcenia cielesnego.

630. Friedrich Paulsen: Pedagogika. Pierewod s 5 niemieckawo izdanija M. A. Engelardta. Wyp. 1, 2, 3, s portretom awtora. S.-Peterburg, 1913, „Szkoła i żyzń“ Str. 294 i 8-o.

Cenne dzieło głębokiego myśliciela niemieckiego ukazało sie w przekładzie rosyjskim staraniem czasopisma petersburskiego „..zkoła i żyzń“.

631. Prof. P. Natorp: Razwitje naroda i razwitje liczności. Pierewod s niemieckawo A. Palczyka. S.-Peterburg, 1913, „Szkoła i żyzń“ Str. 143 in 8-o.

Dziełko obejmuje kilka wykładów znakomitego autora w sprawie zawsze aktualnej i wymagającej zmian w istniejących stosunkach.

632. *Manuel pratique de Kinésithérapie*, 7 fascicules, Paris, 1912, Felix Alcan.

Podręcznik rzeczony zawiera w pierwszych trzech zeszytach: Choroby odżywiania Wetterwalda, Ch. dróg oddechowych Rosenthala, Choroby krwiobiegu E. Zandera i Ch. skóry Raoul'a Leroy.

633. *Institution international de l'Education physique* (fondée à Odensé le 10 juillet 1911) Comité internationale. Procés—verbaux des séances 18, 19, 21 et 22 mars 1913, Bruxelles 1913, Secrétariat général.

Młoda instytucya przy sposobności kongresu zeszłorocznego urządziła posiedzenia delegatów narodowych, obrady zaś wydała w pomienionej broszurce, z ktorej treścią wkrotce Czytelnikow „Ruchu“ zaznajomimy obszerniej.

634. Gabriel B i d o n de Grenoble: La scoliose et son traitement. Preface du dr Duret. 1 vol. in-8⁰ ave 52 planches hors texte. Paris Maloine (5 frs.)

Jest to zestawienie najważniejszych danych o skrzywieniach kręgosłupa wraz ze wskazaniem najlepszych metod do ich zwalczania zarowno w zakresie miesienia jak i ortopedji. M. i. podane są wskazowki do przygotowania gorsetu celuloidowego a nadto czytelnik zapoznaje się z dowcipnemi narzędziami pomysłu autora.

635. Dr. Helene S o s n o w s k a: Vice-pres. de la Soc. Végetarienne. en France. Le végetarisme en therapeutique. Paris (0,75 frs.).

Jest to odczyt, wygłoszony przed rokiem w Paryżu Autorka jest bezwzględną zwolenniczką jarstwa surowego.

636. Dr. Jules G r a n d: Hygiène rationaelle. Vegetarisme, Paris (2,75 frs.).

Autor zebrał w książce swe artykuły luźne, wiążąc je myślą przewodnią. W artykułach tych omawia sprawę powietrza, działalność oddychania, działalność skóry i odżywianie, skłaniając się ku jarstwu bezwzględnemu. Ostatnie dwa rozdziały poświęcone są: n a j s k u t e c z n i e j s z e m u z w a l c z a n i u g r u ź l i c y.

437. *Przyczynki do dziejów wychowania w Polsce.* Dodatek 6 do „Muzeum". Lwów, 1910, Tow. nacz. szk. wyższych". Str. 206 w 8-ce.

Książka zawiera prac kilka, a m. i. „Andrzej Trzycz z Modrzewia o wychowaniu i szkole" dra Stan. Kota, „Szkoła lewartowska" (z dziejów szkolnictwa aryańskiego w Polsce), „Kazimierz Brodziński na niwie wychowawczo-oświatowej" Ant. Karbowiaka. Prace te zaciekawić powinny każdego, co interesuje się dziejami kultury rodzinnej

638. *Dziesięciolecie Polskiego muzeum szkolnego we Lwowie 1903–1913.* Lwów 1913. Tow. naucz. szk. w.. Str. 87 w 8-ce.

Wobec dziesięciolecia Muzeum wydaną została monografia tej pożytecznej instytucyi jako odbitka z czasopisma „Muzem".

639. S c h r e b e r & H e l t m a n: Aerztliche Zimmergimnastik, IX Aufg., Leipzig, 1913 Wilh. Radestock.

Pożytek dziełka tego polegać może na szerzeniu wśród ogółu poczuciu potrzeby ćwiczeń cielesnych, ubolewać atoli trzeba, że nie odpowiada pożytkowi temu wartość naukowa podanych w niem ćwiczeń. Wprawdzie cieszy się ono wzięciem wielkiem w ojczyźnie autora, ale to bynajmniej nie zmienia faktu, że jako podręcznik odnośny jest przestarzały i żadnego dziś nie ma znaczenia.

640. Albert C a i l l e t: La science de la Vie: Aperçu général et metaphisique dela Science de la vie. La Force Pensée. La Toi; La double Force de la vie humainne. La volonté. La concentration dans le silence. Santé et Serenite. Régime fruitarien Pratique du traitement mental. Paris (3 frs.).

. Książka ciekawa, wprowadza czytelnika na tory mało uczęszczane, więc każe mu się uzbrajać w ostrożność i cierpliwość. Wiele tu skorzystać można, a przedewszystkiem można nauczyć się patrzeć krytycznie na wartości, co niepodzielnie dziś kierują w wymienionych w tytule sprawach.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**

Redaktor i wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.

OGŁOSZENIA DROBNE

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb **24**, za $^1/_2$ kol. **14** rb., za $^1/_4$ kol. **8** rb., za $^1/_8$ kol. rb. **5**, za $^1/_{16}$ kol. rb. **3**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb; za $^1/_2$ kol. **12** rb., za $^1/_4$ kol. **7** rb., za $^1/_8$ kol. rb. **4**. za $^1/_{16}$ kol.; rb **2,50** za $^1/_{32}$ br. **1,50** Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** kor. w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb.=**5** kor.=**5** mk.=**5** fr. **1**$^1/_4$ dol.

Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.

Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedyńczy kop. **15** w Warszawie i **36** hal. we Lwowie Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.=**3** kor. **3** marki, =**3.40** fr.=$^3/_4$ dol.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**
We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.